

講座：女性のためのピラティスA/B

時間：A9:30-11:00/B11:15-12:45

場所：格技室A

募集定員：30名

開講日程（金）

受講料：6,000円

（1期/10回）

年間4期 40回コースになります

- * 詳細はスケジュールで確認
- * 随時、無料見学・体験OK
- * 1回受講1,000円も有り

講座を担当する佐古です。

この講座では正しい姿勢で体幹を使えるようにストレッチ、エクササイズを行います。ストレッチポール、ボールを使って身体のインナーマッスルを鍛えるための練習や筋膜リリースを行います。**ピラティス初心者の方でも楽しく身体を動かすことができます。**

普段、使いづらい筋肉もゆっくり丁寧に動かすことでしなやかな身体をつくっていきましょう。



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

★講座のポイント★

身体のゆがみ、肩こり、腰痛、猫背が気になる方におすすめです。呼吸のやり方、姿勢のチェックをしてから、ストレッチポールを使って筋肉をゆるめて、体幹部を強化するエクササイズを行います。

身体のゆがみが気になる方
体幹を鍛えたい方にオススメです



ピラティス・ヨガ インストラクター
講師：佐古 奈央実